

## **Crisi di coppia.**

### **L'importanza di imparare a litigare bene**

#### **LA PAURA DEL CONFLITTO E IL RISCHIO DI NON AFFRONTARE I MALESSERI**

Malesseri, incomprensioni e distanze caratterizzano ogni legame, in quanto frutto inevitabile di una complessità che gli esseri umani portano nelle loro relazioni.

**Diversità di bisogni, aspettative e gusti**, frutto di storie trascorse, interiorizzate e fissate dentro di noi come modelli di funzionamento... : se si considera la quantità di elementi di diversità con cui entriamo in contatto in ogni scambio affettivo e sociale vissuto, appare giustificata e inevitabile quella quota di divergenza che ogni giorno sperimentiamo nelle relazioni.

Certo è più gratificante e rassicurante quella condizione di armonia e sintonia che sperimentiamo quando con il nostro interlocutore viviamo dei momenti di convergenza facile, perché pensieri, vissuti e scelte si allineano spontaneamente! Ma possiamo dire che questa condizione di facile sintonia è tanto naturale quanto insolita, data la premessa da cui siamo partiti.

Adirittura è possibile dire che i nostri legami sono fondati sul riconoscimento di una **quota di similitudine**, che attrae in quanto rassicura e consente di sentirsi 'a casa', e di una **quota di diversità** che analogamente attrae perché completa, rappresenta la parte mancante e che ci stimola a superarci ed arricchirci; è quindi assolutamente prevedibile il dover fare i conti con quelle dimensioni di distanza che da un lato attraggono e affascinano, quando l'emozione ci sostiene in un coinvolgimento idealizzante che rende l'altro oggetto di amore indiscusso, ma che dall'altro inevitabilmente ci respingono quando il realismo e il cosiddetto 'disincanto' fa evolvere il legame da una condizione iniziale di infatuazione a una più matura di conoscenza profonda.

#### **L'INSOFFERENZA VERSO QUELLO CHE SI AMAVA**

Quello che in fase iniziale, infatti, veniva colto come superabile e addirittura desiderabile, a un certo punto inizia ad apparire scomodo: si diventa meno accomodanti e tolleranti, ci si innervosisce e irrita maggiormente per ciò che non si condivide, si appare meno disponibili a rinunciare a ciò che ci appartiene o ci caratterizza.

Ecco quindi che nella fase di maggior conoscenza, che segue l'entusiasmo iniziale, iniziano ad emergere fattori scomodi di tensione, che possono tradursi in conflitto. Il riconoscimento di questa condizione di disagio e tensione -a cui la cultura romantica in cui siamo immersi non prepara- sicuramente stupisce e talvolta spaventa, perché viene **letto erroneamente come indicatore di una fragilità del legame, anziché come un marcatore di crescita e maturazione.**

Se si applica, quindi, una lettura semplificata e romantica dell'amore, ogni divergenza diviene fonte di malessere e possibile occasione per 'gettare la spugna', decretare la fine del rapporto e immergersi nella ricerca di un altro partner che si crede -in modo illusorio- che in forma totale e definitiva possa soddisfare le esigenze personali e alimentare una condizione atemporale di felicità e pienezza emotiva: si rischierebbe così di cambiare partner frequentemente, fermandosi in tutti i legami ad una fase iniziale del rapporto, quella più facile e piacevole, ma incapaci di crescere e costruire legami più maturi, fondati sulla coltivazione profonda e intenzionale di spazi e dimensioni di apertura all'altro. Felici, perennemente innamorati dell'amore, alla ricerca costante di emozioni... ma fragili nella capacità di tessere legami profondi, autentici, maturi, stabili... perchè **l'altro è accettato fintanto che è amabile** perchè facilmente sintonizzabile con i propri bisogni e non in quanto ricco, complesso, unico anche nella sua fragilità.

#### **UN 'PATTO CONIUGALE' PER NEUTRALIZZARE LE TENSIONI**

Al contrario, un legame che ha l'ambizione di crescere in maturità deve dover fare i conti con la diversità da riconoscere, trattare, conciliare... La definizione stessa del legame di coppia come 'patto coniugale' rinvia a quest'idea: quando un 'patto' si dà come necessario e opportuno? Quando si suppone la **presenza di istanze e bisogni opposti, non allineati**, in competizione, ma si intende, ciononostante, assumere un **obiettivo comune**, più alto, e lavorare perchè la divergenza non rappresenti un ostacolo. Sforzandosi di stare nel patto, si assume che tutti possano guadagnarci e ritrovarsi al di là delle limitazioni transitorie.

Ecco quindi che si esercita la scelta matura di farsi carico di un accordo, sentito come vitale per entrambi, che dovrebbe garantire piena reciprocità perchè scelto, negoziato, e fondato su condizioni che entrambi sentono rispettose dei propri bisogni.

### **LA NON PERICOLOSITÀ DEL CONFLITTO**

Uno dei più importanti apprendimenti che una coppia in crescita dovrebbe consolidare, al riguardo, è proprio la consapevolezza della benevolenza e **non pericolosità del conflitto in sè**, come modalità di espressione fisiologica di una diversità che chiede di essere accolta, vista, riconosciuta.

Non pericolosità del conflitto/dissenso, però, deve fare il paio con uno **stile di gestione del conflitto stesso che sia costruttivo** e mai distruttivo: se infatti il conflitto riesce a rimanere sul tema trattato, se non attiva un'escalation che porta ad aprire, uno dopo l'altro, tutti i temi critici, se non diviene occasione per esprimere ed esercitare violenza ed umiliazione verso l'altro... allora -pur dolorosa che sia la condizione di non allineamento sperimentata- possiamo dire che resta vitale e prezioso, perchè consente a ciascuno di sentirsi 'considerato' e visto nei propri bisogni.

Ricordiamo infatti che l'alternativa al conflitto è spesso il silenzio, il 'lasciar correre', il far finta di niente che, come sappiamo, genera malesseri profondi e alimenta inconsapevolmente vissuti di rancore verso l'altro.

Alcune **strategie di gestione del conflitto** possono apparire utili ai coniugi, per affinare le modalità di ascolto e dialogo, di confronto e negoziazione: da strategie di problem solving, a modalità assertive di espressione dei propri bisogni, a infine capacità di compromesso ed empatizzazione con bisogni dell'altro. Così facendo la coppia riesce ad evitare di irrigidire la contrapposizione su un tema più o meno banale (e spesso il tema da cui si parte è un banale episodio poco significativo... che viene utilizzato come miccia per attivare un attacco generalizzato e su più fronti..) al fine di fare di quella divergenza un'occasione per rilanciare il legame, ossia un'occasione per allenarsi nel capirsi, esprimersi, conoscere meglio le esigenze dell'altro.. cercando soluzioni meno scontate e più conciliative, ossia in grado di includere le istanze di entrambi.

### **IL CONTENUTO E LA RELAZIONE**

Uno dei più significativi assiomi della comunicazione, formulati da Watzlawick e colleghi della scuola di Palo Alto, infatti, afferma che la comunicazione, ogni comunicazione, è composta da una componente di contenuto, che è la parte più immediata da individuare (l'argomento o tema di cui si parla) e una di relazione, che in forma sotterranea viene gestita nello scambio e in modo più o meno consapevole dice all'altro qualcosa circa il legame vissuto: una parte non prescinde dall'altra e una sostiene l'altra.

Se si diviene abili nell'arte dello scambio e si è consapevoli del processo complesso che portiamo avanti mentre comunichiamo, di conferma o sconfirma dell'altro e del legame con lui, riusciremo a comprendere la portata di alcuni nostri o altrui interventi. Solo, infatti, **distinguendo il contenuto**, su cui può esserci comprensibilmente distanza (i banali temi di cui si discute:

televisione, disordine, soldi, suocera..), **dalla relazione** (che si fonda sul legame profondo che lega i due partner), è possibile arrivare a non temere il conflitto: la diversità di pensiero diviene tollerabile se viene espressa in una relazione che non è sentita come messa in discussione.

### **MODALITÀ COOPERATIVE DI GESTIONE DEL DISSENSO**

Inoltre, se le forme della relazione permangono cooperative -e non segnate da coercizione, svalutazione e violenza- la persona non verrà colpita dal dissenso che viene espresso circa il contenuto che ha affermato, non sarà di conseguenza svalutata: sarà unicamente il contenuto ad essere non condiviso, in un legame che sa tollerare la diversità e non si lascia ferire da essa.

Detto diversamente: se lo stile resta confermante l'altro e il suo valore, **il contenuto divergente non spaventa, ma è occasione di ulteriore conoscenza e persino avvicinamento**; là dove, al contrario, la divergenza sul contenuto diviene occasione per esercitare attacco verso la persona, svalutazione e umiliazione, allora inevitabilmente il contraccolpo relazionale sarà forte e potenzialmente destabilizzante.

Per questa ragione occorre allenarsi nel tollerare la divergenza ed esprimerla in forme che siano produttive, che restino sul focus e non attivino escalation, che si concentrino sui contenuti e non scivolino sulla dimensione personale, che siano, da ultimo, fondati sul reale interesse a comprendere l'altro e a farsi comprendere.

Solo infatti il reale **desiderio di svelarsi all'altro -'farsi capire'- e svelare l'altro -'capirlo'-** può sostenere il processo di confronto; l'antidoto al veleno del conflitto come attacco alla persona non è dunque, in prima battuta, l'accomodare, il lasciar correre... bensì il saper dire e dirsi in modo produttivo, non irrigidito sulla difesa nè sull'attacco, consapevoli che ogni chiarimento è potenzialmente occasione di conoscenza e avvicinamento.

### **L'ACCOMODAMENTO COME MECCANISMO RELAZIONALE**

Vi è però anche molta saggezza nella strategia dell'accomodare, ossia del lasciar correre, purchè sia accompagnata da una lucida capacità di distinguere quando è opportuno applicarla: se viene generalizzata, infatti, la strategia dell'essere concilianti rischia di consolidare nel tempo nel soggetto il vissuto di non essere visto, ascoltato, perchè non rilevante, marginale... detto diversamente, alimenta la percezione di non contare.

Se al contrario si fonda sulla capacità di **cogliere saggiamente quando la discussione diviene improduttiva e dunque sterile**, chiedendo di essere rinviata nel tempo o trasformata nei modi, oppure **quando su alcune aree di dissenso si coglie una sofferenza** dell'altro esasperata (frutto indubbiamente di dinamiche intrapsichiche complesse), ecco allora che la capacità di 'accomodare', ossia di soprassedere e spostare il focus, diviene una preziosa competenza di vita. Ciò significa confermare il valore dell'altro e del legame con lui al di là e al di sopra del tema stesso del conflitto.

Ciò che conta, in quella situazione, è il ridarsi la fiducia nel legame, che saprà in forme e tempi diversi -magari ancora tutti da ricercare- individuare la strada per riavvicinare le posizioni distanti.

Anche in questo caso, l'apertura di uno spazio clinico con un terapeuta può aiutare i coniugi a neutralizzare la pericolosità del dissenso profondo, allenare la capacità di comprensione reciproca e riattivare quella modalità spontaneamente conciliante che è alla base di un sentire comune reciprocamente gratificante.